

# بررسی تأثیر برنامه‌های خود مراقبتی و راهکارهای بومی‌سازی شده درمانی بر ارتقاء کنترل پرفشاری خون (پایلوت در شهرستان اصفهان)

## The impact of self-care management and adopted Iranian guidelines for hypertension treatment on improving the control rate of hypertension

### (IMPROVE CARE)

#### خلاصه طرح:

#### ۱- اهمیت موضوع

پرفشاری خون به عنوان شایعترین بیماری قلبی عروقی، باعث بروز سکت‌های قلبی و مغزی، نارسائی قلبی و کلیه و بیماریهای دیگر می‌شود. کنترل این بیماری می‌تواند ۴۲ درصد بروز حوادث قلبی عروقی و ۱۴ درصد بیماری عروق کرونر و به طور کلی مورتالیته و موربیدیته را کاهش دهد. در حالی که شیوع پرفشاری خون در جامعه ما حدود ۱۸ تا ۲۰ درصد می‌باشد (که نسبت به سایر کشورها رقم بالائی است و نشان می‌دهد از هر ۵ نفر، یک نفر مبتلا به این بیماری است)، متأسفانه تنها ۵۰٪ مبتلایان از بیماری خود مطلع بوده، ۴۰٪ تحت درمان داروئی و فقط ۱۵٪ تحت کنترل می‌باشند. این طرح با هدف ارتقاء کنترل پرفشاری خون از طریق افزایش آگاهی و توانمندسازی بیماران، خانواده‌ها و اطرافیان آنها نسبت به اجرای برنامه‌های خودمراقبتی و همچنین ارتقاء دانش و عملکرد پرسنل بهداشتی درمانی در مورد اهمیت و نحوه انجام برنامه‌های خودمراقبتی و بکارگیری راهکارهای بومی‌سازی شده تشخیص، کنترل و درمان بیماری پرفشاری خون به اجرا درمی‌آید.

#### ۲- مراحل اجرای طرح

این طرح در چهار مرحله انجام می‌شود. در مرحله مقدماتی طرح، بررسی متون و جمع‌آوری اطلاعات لازم، تشکیل کمیته اجرائی، تعیین نمونه‌ها و محل‌های اجرای طرح، انتخاب و آموزش پرسشگران، تهیه پرسشنامه‌ها و تعیین روائی و پایائی پرسشنامه‌ها انجام شده است. در مرحله اول اجرائی طرح با تکمیل پرسشنامه‌ها، وضعیت آگاهی، نگرش و عملکرد ۲۱۱۰ بیمار و ۱۰۵۰ نفر از اعضای خانواده بیمار در مورد برنامه‌های خودمراقبتی و ۱۱۰۰ پرسنل بهداشتی درمانی (شامل پزشک متخصص و عمومی، پرستاران، کارشناسان سلامت و بهورز از مراکز بهداشتی درمانی و بیمارستانها و

درمانگاههای شهرستان اصفهان تعیین می گردد. این مرحله در حال انجام است. در مرحله بعدی آموزشهای لازم در مورد برنامه‌های خودمراقبتی از جمله اهمیت بی علامت بودن بیماری و غربالگری، عوارض و روشهای درمانهای دارویی و غیردارویی، اصلاح شیوه زندگی و پیگیری منظم درمان به بیماران و خانواده آنها ارائه می شود. علاوه بر این آموزشهای لازم به پرسنل بهداشتی در مورد به کارگیری صحیح راهکارهای بومی سازی شده تشخیص و درمان پرفشاری خون نیز ارائه می گردد. در مرحله سوم به مانند مرحله اول، نمونه‌های متفاوتی از گروههای مورد نظر به همان روش نمونه گیری و با همان حجم نمونه مورد مطالعه قرار می گیرند و شاخص‌های مورد بررسی ارزیابی خواهد شد. ارزشیابی فرایند در حین انجام طرح و بر اساس شاخص‌های پیامد و اثر انجام خواهد شد.

### ۳- نتایج مورد انتظار

مهمترین نتایج مورد انتظار این طرح، ارتقاء کنترل فشارخون در بیماران مبتلا و تحت درمان حداقل به میزان ۲۰٪ نسبت به میزان اولیه می باشد. همچنین ارائه مدل عملی و مناسب توانمندسازی بیماران، خانواده آنها و پرسنل ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی جهت کنترل پرفشاری خون در سطح کشور از دیگر نتایج مورد انتظار این طرح است.

### ۴- مداخلات آموزشی

در این مرحله، عمدتاً مداخلات آموزشی بر روی هر سه گروه هدف یعنی گروه بیماران، گروه خانواده‌ها یا اطرافیان و گروه پرسنل بهداشتی درمانی انجام خواهد شد. همچنین همکاری بین بخشی و همکاری با صنایع غذایی جهت کاهش مصرف نمک به عمل خواهد آمد. در همین زمینه از نتایج به دست آمده از مرحله اول و آنالیز اطلاعات این مرحله در جهت تهیه محتوای آموزشی و تعیین نیازهای مداخلاتی مشکل مورد بحث استفاده خواهد شد.

### الف: آموزندها:

#### آموزشها به سه بخش کلی تقسیم می شود:

- آموزشهای همگانی با استفاده از رسانه‌ها مانند صدا و سیما، روزنامه‌های محلی، نشریات ادواری ادارات، کارخانجات و سازمانهای دولتی و غیردولتی، و سائل ارتباط جمعی مانند اینترنت، شبکه های اجتماعی، پیامک و ... و توزیع پوستر، پمفلت و بروشور
- آموزشهای اختصاصی در مراکز بهداشتی، بیمارستانها، مطبها، خانه‌های بهداشتی، درمانگاهها، مراکز توسعه آموزش مداوم دانشگاهها، سمینارها و کارگاههای آموزشی.

- آموزشهای فردی و گروهی برای نمونه‌هائی از بیماران و خانواده آنها یا پرسنل بهداشتی به صورت برگزاری جلسات آموزشی

## روشها و ابزار آموزشی:

روشهای آموزشی طرح خود مراقبتی کنترل فشار خون بالا بر حسب گروههای هدف در جداول زیر آورده شده است:

### الف- آموزش افراد مبتلا به فشار خون بالا و خانواده آنها

آموزش اساس درمان فشار خون است. هدف این آموزش، کمک به افراد مبتلا به فشار خون برای درک وضعیت و بیماری خود و نیز افزایش توانایی آنها برای کنترل دقیق و مناسب فشار خون و تأثیر بر نحوه زندگی آنها است. در این آموزش باید سهمی هم برای خانواده و دوستان افراد مبتلا به فشار خون قائل شد. نکته مهم در اولین قدم، ارزیابی وضعیت روحی فرد مبتلا به فشار خون و نیز اطلاع از سطح آگاهی یا باورهای بیمار در زمینه فشار خون است. به طور طبیعی، فردی که به تازگی فشار خون بالا برای او تشخیص داده شده، بسیار نگران است و باید قبل از شروع درمان و آموزش به نوعی نگرانی او را برطرف کرده و زمان کافی برای قبول بیماری و درک اطلاع از نیازهای آینده را به او داد. در غیر این صورت، آموزش وی بسیار مشکل خواهد بود. آموزش هر بیمار باید بر اساس ویژگیها و خصوصیات فرهنگی و اجتماعی او (عقاید، عادت ها، علاقه ها و خواسته ها) صورت پذیرد. تمام افراد مبتلا به فشار خون بالا باید از آموزش صحیح بهره مند شوند.

### محتوای برنامه آموزشی:

- اطلاعات اولیه و ضروری درباره ی فشار خون شامل: طبیعت بیماری، انواع فشار خون، علائم بالینی، نحوه تشخیص و عوارض دراز مدت و کوتاه مدت
- اهداف درمانی پرفشاری خون
- نقش تغذیه صحیح و ورزش
- نقش موثر خودمراقبتی در کنترل بیماری
- اندازه گیری صحیح فشار خون با ابزارهای دستی و دیجیتالی و فواصل زمانی آن

- پیشگیری و درمان عوارض کوتاه مدت و درازمدت بیماری
- تشخیص عوارض فشار خون بالا و روش های پیشگیری از ابتلا به آنها
- بارداری و داروهای خوراکی جلوگیری از بارداری برای خانم های مبتلا به فشار خون بالا
- انواع فشار خون بالا و نحوه درمان آنها
- مواردی که باعث تشدید بیماری می شود (بیماری های دیگر، تعطیلات، مسافرت ها و...)
- آموزش و تشویق بیماران با استفاده از روش های خودپایشی و ثبت نتایج

### روش های آموزشی:

- مشاوره فردی: توسط پزشک، پرستار، کارشناس تغذیه، روانشناس و دیگر سطوح ارائه خدمات سلامت. با وجود این، باید سعی شود در هر جلسه مشاوره درباره خود مراقبتی و سایر مواردی که توسط بیمار قابل اجرا است صحبت شود.
- آموزش گروهی: باعث آشنایی بیشتر افراد مبتلا به فشار خون با یکدیگر شده و نیز موجب تبادل تجربه بین آنها می شود.
- آموزش غیر حضوری: کتاب- کتابچه- CD- بولوتوس- کتاب الکترونیک
- آموزش عمومی: صدا و سیما و رسانه های عمومی، شبکه های اجتماعی، اینترنت

انجام این نوع آموزش ها در مرحله اول به عهده پزشکان و در مرحله دوم به عهده ی سایر افراد تیم برنامه خود مراقبتی فشار خون می باشد.

### مواد کمک آموزشی:

پمفلت، پوستر، کتاب، فیلم که به خصوص باید براساس وضعیت و نیاز های منطقه تهیه شود.

### ب) آموزش پرسنل بهداشتی:

این آموزش ها با هدف توانمندسازی پرسنل جهت افزایش آگاهی و نگرش ایشان در زمینه خودمراقبتی فشار خون

و به دنبال آن کمک به بیماران در این زمینه است

همکارانی که در این برنامه برای توانمند سازی آنها تلاش می شود:

- پزشک (عمومی، متخصص)
- پرستار
- کارشناس تغذیه
- کارشناس و کاردان بهداشتی
- بهورز

### محتوای آموزشی پرسنل بهداشتی:

- اهداف برنامه، استراتژی ها و فعالیت ها
- وظایف سطوح مختلف ارائه خدمات بهداشتی در اجرای برنامه
- حقوق بیمار
- علائم و نشانه های خطر فشار خون بالا
- اقدامات تشخیصی لازم، اهمیت پیشگیری از بیماری فشار خون و عوارض حاد و مزمن آن
- شناخت بیماری، دستورالعمل و نحوه ی پرکردن فرم های مربوط
- راه های پیشگیری فشار خون بالا
- نحوه صحیح گرفتن فشار خون
- روش های پایش و خودمراقبتی افراد مبتلا به فشار خون، مراقبت های پرستاری و نحوه استفاده از دستگاه های فشار خون
- درمان های دارویی
- درمان های غیردارویی (تغذیه مناسب، فعالیت بدنی، کنترل دخانیات و کنترل استرس)
- سایر اقدامات کنترلی
- اقدامات لازم برای سازگاری با بیماری
- حمایت های اجتماعی
- نحوه ی ارجاع در مواقع ضروری
- دستورالعمل پیگیری و مراقبت بیماران
- نحوه ثبت اطلاعات بیماری

## روش های آموزش

سخنرانی، کارگاه، بحث گروهی، بارش افکار، ارائه مدل عملی، کار عملی، استفاده از مواد کمک آموزشی

## وسایل کمک آموزشی:

دستورالعمل های تشخیص، درمان و ارزیابی عوارض، متن آموزشی کنترل و راه های پیشگیری از فشار خون، دستورالعمل های اجرایی، فرم ها و دفترهای ثبت اطلاعات، نمونه داروهای کنترل فشار خون بالا، تصویر هرم مواد غذایی، ترازو، اسلاید عوارض بیماری، دستگاه فشارسنج و گوشی، تخته نمایش

با انجام این آموزش ها و دستیابی به مدل خودمراقبتی، زمینه مناسبی برای بهبود کنترل بیماری پرفشاری خون فراهم شده و در آینده شاهد کاهش عوارض بیماری و حتی کاهش شیوع موارد ابتلا به این بیماری در سطح کشور خواهیم بود.

## مدت اجرای طرح:

این طرح از سال ۱۳۹۳ آغاز و پیش بینی می شود در سال ۱۳۹۷ و در مدت ۴ سال به اتمام برسد. مرحله ابتدائی طرح شامل نگارش پروپوزال، تعیین حجم نمونه و تهیه پرسشنامه ها از سال ۹۳ آغاز شده و مرحله اول شامل آموزش پرسشگران و تکمیل پرسشنامه های مرحله اول از سال ۱۳۹۴ در حال اجرا می باشد. مرحله دوم شامل اجرای مداخلات و آموزش ها، در طی دو سال ۹۵ و ۹۶ انجام خواهد شد و در سال پایانی (سال ۱۳۹۷) مجددا پرسشنامه های طرح از نمونه های مستقل تکمیل خواهد شد.

## مجریان:

- دکتر نضال صراف زادگان: رئیس پژوهشکده قلب و عروق اصفهان و دبیر شبکه تحقیقات قلب و عروق ایران
- دکتر فریدون نوحی: رئیس بیمارستان قلب و عروق شهید رجائی، رئیس انجمن قلب و عروق ایران و رئیس شبکه تحقیقات قلب و عروق ایران

## همکاران اصلی:

- دکتر علیرضا خسروی: رئیس مرکز تحقیقات پرفشاری خون پژوهشکده قلب و عروق اصفهان

- دکتر غلامحسین صدری: معاون بهداشتی و رئیس مرکز بهداشت استان اصفهان
- دکتر معصومه صادقی: رئیس مرکز تحقیقات بازتوانی و معاون پژوهشی پژوهشکده قلب و عروق اصفهان
- مریم اقبالی: عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامائی اصفهان – دانشجوی دکترای تخصصی پژوهشی مرکز تحقیقات پرفشاری خون اصفهان
- حسن علیخاصی: کارشناس پژوهشکده قلب و عروق اصفهان و مسئول دبیرخانه شبکه تحقیقات قلب و عروق ایران
- سید عبدالله احمدی: مدیر اداری مالی پژوهشکده قلب و عروق اصفهان
- دکتر آوات فیضی: عضو هیئت علمی گروه آمار و اپیدمیولوژی دانشکده بهداشت اصفهان
- فاطمه نوری: کارشناس آمار پژوهشکده قلب و عروق اصفهان
- مرضیه طاهری: کارشناس آمار پژوهشکده قلب و عروق اصفهان
- دکتر حمیدرضا روح افزا: مدیر پژوهشی پژوهشکده قلب و عروق اصفهان
- نوشین محمدی فرد: مسئول واحد تغذیه و واحد مطالعات نمک پژوهشکده قلب و عروق اصفهان
- دکتر نوید پایداری: مسئول واحد بانک اطلاعات پژوهشکده قلب و عروق اصفهان

## حامیان طرح:

- صندوق حمایت از پژوهشگران و فناوران کشور
- شبکه تحقیقات قلب و عروق ایران
- پژوهشکده قلب و عروق اصفهان
- مرکز تحقیقات فشار خون پژوهشکده قلب و عروق اصفهان